



平成 27 年度 ぽかぽか教室・出前公民館・ 出前図書館のご紹介

町では、身近な地域で、気軽に活動できるよう各種教室などを開いています。平成 27 年度も次のとおり開催する予定です。地域の元気、楽しみづくり、介護予防のためにふるってお申込みください。

あなたの地域にお出かけ！
楽しみづくり、健康づくりのお手伝い

 介護予防ぽかぽか教室メニュー 【担当】町地域包括支援センター（電話 72-1852）	
1) 筋力向上教室	①セラバンド ②ストレッチ体操・バランス体操 ③みんなで歩きましょう（ウォーキング）④ノルディック・ウォーキング（2本のポールを持って歩きます。※ポールは貸出可能）
2) 健康相談	医師、保健師、管理栄養士などによる健康講座・相談（例：認知症予防や歯科保健にかかわることなど）
3) 栄養改善教室	①調理実習 ②簡単なおやつ作り ※管理栄養士によるミニ講座もあります。
4) ぽかぽかお出かけサービス	「リバーサイドひの」にお出かけします。

出前公民館メニュー 【担当】町公民館（電話 74-0212）	
1) 映画会	西部広域ライブラリーや町図書館との共催で行います。
2) ニュースポーツ	輪投げ、バグー、ターゲットゲームなど、楽しく気軽に体力づくりができます。
3) みんなでうたおう	懐かしい昭和歌謡を歌うほか、歌に合わせて軽い体操をします。
4) 料理教室	希望のメニューを作りましょう。これであなたも料理上手！
5) 出前なんでも講座	「こんなことが聞いてみたい。勉強してみたい」などありましたら、お気軽にご相談ください。（例：町長と語る会、各種趣味の講座）

 出前図書館メニュー 【担当】町図書館（電話 72-1300）	
1) 出前貸し出し	図書館までなかなか本を借りに来られない人のために、読み物や実用書、雑誌などリクエストをいただいた本を中心に、出前貸し出しを行います。
2) あたまイキイキ音読教室	声に出すことは、脳の活性化につながるといわれています。皆さんと一緒に昔話を読んだり、歌を歌ったりして声を出してみましょう。
3) おはなしの出前	絵本や詩、昔話はもちろん、日野町に伝わる話をブラックライト紙芝居で見てもらったり、わらべうたや手遊びをしたりして楽しめます。

※それぞれのメニューを組み合わせることができます。

- ▶対 象：自治会、老人会、有志の会など ▶場所：地域の集会所など
- ▶費 用：無料（ただし、実費負担あり）
- ▶申込み：備え付けの申込書に記入し、4月6日（月）までに提出してください。後日、担当から日程調整の連絡をさせていただきます。なお、締め切り後も相談をお受けします。
- ▶申込みおよび問合せ先：町地域包括支援センター・町公民館・町図書館（電話番号は上表記載）

睡眠は心身の健康のかなめ。 ～脳を休め、疲れを癒し、ストレス解消にもなります～

▶ 2週間以上続く不眠は「うつ病」のサインかもしれません。

うつ病とは・・・精神的・身体的ストレスなどによって、脳に機能障害が起きている状態のことです。物事を悲観的に考えやすく、自死との関連性が指摘されていることから、早期の発見と治療が大切です。

もしも身近な人の様子が気になったら・・・

- ・表情が暗く、ぼんやりとすることが多くなった。
- ・周囲との交流を避けるようになった。
- ・飲酒量が増えた。

「眠れていますか？」と声をかけてみてください。

▶ よい眠りのための5つのポイント

- ①毎日、決まった時間に起床する。
- ②目覚めたら日光を浴びる。
- ③昼寝は20～30分、午後3時までに
- ④ぬるめの入浴、軽い読書、音楽、香り、ストレッチなどで就寝前にリラックスする。
- ⑤寝酒は避ける。(眠りが浅くなり、不眠を招く)



日野町「眠れていますか？」
睡眠キャンペーンイメージ
キャラクター『スーミン』

精神障がい者家族相談ダイヤルの紹介

精神障がいに関する相談を、同じ体験をした家族として、相談をお受けします。

- ・家族による家族のための電話相談です。
- ・相談料無料（通話料は別途かかります）
- ・匿名でも相談はお受けします。

実施日：毎月第1・3木曜日、午後1時～午後4時

電話番号：090-3880-3498

実施者：鳥取県精神障害者家族連合会



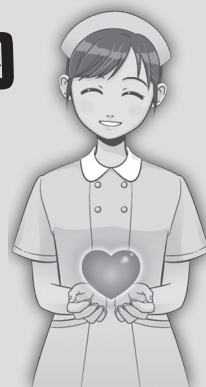
日野病院黒坂診療所 10周年記念イベント開催のご案内

平成17年2月25日に開所した黒坂診療所ですが、地域住民の皆さんに支えられ、10周年を迎えることができました。

これを記念して、「黒坂診療所10周年記念イベント」を次のとおり開催します。

当日は、講演や研究発表のほか、日野病院の看護師や理学療法士、管理栄養士などによる出張健康教室も開きます。

自分の体と向き合う良いチャンスです。お誘いあわせのうえ、ぜひお越しください。記念品を準備してお待ちしています。



日時： **3月25日(水)** 場所： **日野町公民館・黒坂診療所**

【午前10時10分～午前11時10分（2階講堂）】

講演：櫃田 豊（日野病院長）

講演：谷口晋一（鳥取大学地域医療学教授）

研究発表：日野病院在宅介護支援事業所

【午後12時30分～午後3時（玄関ロビー外）】

展示および活動の報告：

リハビリ体操・フットケア・健康相談・

栄養診断など

【主催】日野病院、日野町 【問合せ】日野病院（電話 72-0351）